



PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN

PHILIPP EHRSAM

Gesundheit – aber wie geht das?

Eine **richtige Lebensführung** sehen wir grundsätzlich als primären Weg zur Gesunderhaltung an. Doch was genau ist damit gemeint?

Allgemein sollte an dieser Stelle festgehalten werden, dass „richtige Lebensführung“ sehr individuell ist. Was für die einen gut ist, ist für andere ein Graus! Oder nicht?!

Als **Therapeut der chinesischen Medizin**, möchte ich **fünf generelle Aspekte** in unserem Leben zur Erhaltung der Gesundheit vorstellen. Dies soll als Anregung für selbständiges Handeln dienen:

Zur Verhinderung von Krankheiten gelten traditionell folgende fünf Aspekte:

- **Bewegung:** Genug innere, mentale Flexibilität und äussere, körperliche Ertüchtigung
- **Ruhe:** Genug innere, mentale und äussere, körperliche Erholung.
Life / work balance
- **Bescheidenheit:** In Lebensstil, Essen, Streben nach Geld & Macht, Ego u.s.w.
- **Das Herz öffnen:** Bei allem was man tut und denkt mit „Herzblut“ & Empathie dabei sein
- **Geschmeidigkeit:** Nichts soll erzwungen werden, mit den Energien ökonomisch sein

Die Lebensführung, unter Berücksichtigung obiger Gedanken, sollte meiner Meinung nach bei jeder Therapie im Sinne der Prävention Thema sein!

* * *

Die Kosten für eine Therapie sind über die Zusatzversicherung „Alternativ / Komplementär“ gedeckt.